

دَارُ الْعِلْمِ لِلْمَلَائِكِينَ

النَّفْرَةُ

ما هي حقيقة النفرة وما أعراضها ؟
ما هي أسبابها الفسيولوجية والبيكولوجية ؟
هل من صلة بين النفرة والحياة الجنسية ؟
كيف "تعيد تنظيم" أعصابك لتتغلب بفعالية
الوجود وترشف رحيق السعادة ؟

يُحْيِيكَ عَلَى هَذِهِ الْأَسْئَلَةِ وَعَلَى عَشْرَاتٍ غَيْرِهَا ، فِي
هَذَا الْكِتَابِ الْمُرَكِّزِ ، عَالِمٌ مِنْ عُلَمَاءِ النَّفْسِ الْمَشَاهِيرِ
بَلُغَةً أَقْرَبَ إِلَى لُغَةٍ كُلِّ يَوْمٍ مِنْهَا إِلَى لُغَةِ الْعِلْمِ ...

النزرة

طبع هذا الكتاب للمرة الاولى سنة ١٩٣٦
واعيد طبعه ثانية سنة ١٩٣٧
ثم اعيد طبعه للمرة الثالثة سنة ١٩٤٢
وطبع اخيراً سنة ١٩٤٤
وهذه طبعته العربية الثانية في مدى ثلاثة اشهر

السلسلة السيكولوجية ٧

مكتبة العالم العربي

مؤسسة ثقافية للترجمة والتأليف والنشر
تشرف عليها لجنة من الجامعات

مدير العام

بهيح عثمان

سكرتير تحرير "الأديب"

رئاسة

مدير البعثة

استاذ الأدب العربي بمدرسة البعث الأهلية
وأحد اساتذة اللغة والأدب بكلية الفقه

الإدارة : بيروت - شارع الاحرار - بناية « الأديب »

صندوق البريد ١٠٨٥

أيلول سنة ١٩٤٥

الطبعة الثانية كانون الثاني ١٩٤٦

المقدمة



« النرفزة » طاعون من أخطر طواعين العصر الحديث .
وان كثيراً من ملايين المصابين بهذا الوباء ليتطلعون اليوم الى
علاج سريع شافٍ - الى مقوٍّ عجيب لأعصابهم ، أو الى « معادلة »
سحرية من مثل معادلات الجبر ... تجعل من الأعصاب المضطربة
أعصاباً فولاذية ...

أما هذا الكتاب فيحسن بي أن أنصّ من أول الطريق على أنه
لا يُقدّم علاجاً عاجلاً للعصبيين من الناس . فليس في العالم شيء
من هذا . .

ولكن النرفزة وما يتبعها من أهوال يمكن شفاؤها جميعاً في
حال واحدة ، هي أن يكون المصاب مستعداً لأن يقوم بنصيبه
من العنلية . انها تقتضيه التنازل عن بعض من آرائه التي يطمئن
اليها ، وتقبل آراء تبدو له جديدة غريبة .

ويستدعي العلاج الموصوف في هذا الكتاب ، قبل كل شيء ،
قدراً من الاخلاص في امتحان الذات ، وتبني اسلوب في الحياة
جديد كل الجدة .

وهذا العلاج ليس نظرية فحسب . فقد أقيم الدليل على أنه قادر
على خلق حالة تحتل النرفزة فيها مكاناً أصغر فأصغر في حيوات
الناس الشديدي التوتر ، لتصبح الطمأنينة وراحة الفكر ممتلكات
سعيدة ، يتصرف بها الفرد كل يوم .

١ — النرفزة : ما هي وما مقعولها ؟

ليست النرفزة مرضاً ، من وجهة النظر الطبية . ولكنها مرتبطة عادة بمرض جسماني ، أو بضعف يجنح بالمصاب الى أن يكون عصبيّاً . ومع ذلك فكثيراً ما توجد النرفزة مستقلة عن أي ضعف جسماني ، فتُدعى في هذه الحال النرفزة السيكولوجية . وفي بعض الأحوال تلتقي العوامل الفسيولوجية والسيكولوجية معاً وتتفاعل .

وكلنا نعرف أعراض النرفزة . نعرفها بالتجربة لاننا نحن عصبيون ، أو بالمشاهدة والاتصال بالعصبيين من الناس ، فمنها الحياء والخوف والجن وضغف عامل المبادرة ، وانعدام الحزم والتقرير ، والقلق ، والأرق ، والارتجاف ، وخفقان القلب ، وضيق التنفس ، والعرق الزائد ، وجفاف الحلق ، وسوء الهضم الحاد ، والأسهال ، وكثرة التبول وغيرها .

ان حالات مثل الخوف من الوقوف على المسرح ، والخوف من الامتحان هي أشكال من النرفزة الحادة . ومن المحقق أن للغدة الدرقية علاقة قوية بالنرفزة ، ولكن العلماء مختلفون في مسألة : أيؤدي تضخم هذه الغدة الى النرفزة واصابات الحصر النفسي ، أم أن الانحراف نحو النرفزة والحصر النفسي (١) هو الذي ينتهي بالمرء الى تضخم غدته الدرقية ؟

(١) راجع كتابنا الخامس : عدوك الأول : الخوف ص ٢٥ - ٣٤ حيث نجد بحثاً مسهباً في الحصر النفسي .

وقد صار واضحاً أن تضخم الغدة الدرقية يأتي تابِعاً لذعر فظيع يصيب الفرد . وهذا ما قامت الحرب شاهداً عليه في الاصابات التي اصطلح الاطباء على تسميتها بعُصاب الحرب War Neurosis ، أو صدمة القنبلة Shell - shock .

وقد يشكو بعض العصبيين من الأغماء أو من حالات الارتباك العقلي ، أو من الدُّوار . فوراء هذه جميعاً يقوم أبداً خوف غامض من كارثة على وشك الوقوع .

والحق انها قائمة طويلة من المصائب الانسانية . ولما كان المصاب بالنرفزة لا يعاني ضعفاً عضوياً خطيراً وبارزاً للعيان ، كمرض القلب مثلاً ، فانه كثيراً ما لا يحظى بعطف الاقرباء والناس أجمعين . انه يتعثر ويزلّ ... فيكافح ضعفه في مرارة وصرير أسنان ، وبذلك يزيد قوته العصبي من حيث يظن أنه سيقضي عليه .

وقد انتهت النرفزة الى أن تكون تعبيراً يساء استعماله ، غامضاً من الوجهة العلمية . ذلك بأن كل انسان يخيا حياة المدنية اليوم لا يستطيع الا أن يعترف بأنه « عصبي » في ناحية من النواحي . وليس من شك في أن « عصاب الحصار النفسي » تعبير أفضل وأصح ، لأنه يؤذن للوهلة الأولى بالعبود الرئيسي الذي تقوم عليه هذه العلة ، - أعني الحصار النفسي ، والخوف ، والرعب . ثم ان كلمة « عصاب » توحي بفكرة أنه ليس هناك ضعف فسيولوجي حقيقي في الأعصاب نفسها ، وأن المشكلة سيكولوجية خالصة .

ولكن النرفزة كثيراً ماتعطّل عمل البدن وأعضائه بحيث يصبح من العسير ، الا على الشخص البارغ ، التمييز مثلاً بين الاسهال

أو سوء الهضم الناتجين عن أسباب فسيولوجية ، وبين الاسهال أو سوء الهضم الناتجين عن أسباب سيكولوجية ، ويمكن القول انه اذا اصطُنعت أسبابُ العلاج الجسماني ولم تُجدِ نفعاً ، كانت الشكوى نتيجةً همٍ حادٍّ ، أو حصرٍ نفسيٍّ ، أو أزمةٍ عصبيةٍ .

و كثيراً ما تهز أجسام العصبيين ، وتقل أوزانهم ، وقد تزداد سرعة النبض عندهم أو يصابون بعرق زائد ، فيظنُّ للوهلة الأولى أن في الرئتين ضعفاً ، ومع ذلك فقد يكون هذا كله ، في الواقع ، ناتجاً عن أكثر من حصرٍ نفسيٍّ . ولا حاجة الى التأكيد على ان تاريخ العائلة يساعدنا هنا على الوصول الى تشخيص صحيح بالإضافة طبعا الى فحص دقيق للرئتين والصدر . والحصر النفسي الحاد من الأعراض الأولى للميلانخوليا . ففي هذه الحال تكون « الأنا » عند الفرد في قلق ، وعدم اطمئنان ، وشعور بالعجز عن النهوض بعِبء الحياة . وكثيراً ما يعاني العصبيون شعوراً بالنقص . يجعلهم دائمي النقد لأنفسهم ، دائمي النكد وعدم الارتياح ، يفكرون دائماً فيما عملوا ، وما سيعملون ، وفي ما يمكن ان يعترضهم من مصاعب ، او يقعوا فيه من أخطاء ، وما يقوله عنهم الناس وما سيقولون .

كذلك يُحسُّ العصبيُّون عادةً أنهم مضطهدون ، مقصودٌ أذاهم ، انهم لا يرغبون في ان يتسابقوا مع غيرهم في الألعاب والواناء الرياضية التي تقوم على اساس التنافس والمزاحمة ، خشية ان يفشلوا فشلاً يروونه غير مغتفر .

ان الرجل العصبي أو المرأة العصبية عاجز عن أن يُظهر البراعة في اي عمل التي تقتضي صاحبها قدراً عادلاً من الثقة بالنفس .

وكم من موظف عصبي رفض الترقية بما يتبعها من امتيازات مادية لا شيء ، إلا لأنه يحس أنه يزداد « عصبية » كلما صعد الى اعلى في درجات السلم ... !

فاذا اتضح أن العصبي يدفع ثناً غالياً جداً لعصبيته ، أفلا يكون من الخير له ان يبذل أقصى الجهد للتخلص من هذا « الغول » الخفيف ، فيكسب الطمأنينة والثقة بالنفس في حالي العمل واللعب ؟
ان هذا ليقترضه تضحية في الوقت والجهد طبعاً ، وقد يسبب له بعض الألم الذهني ... ولكن عملية خلق الموهبة لنفسه من جديد ، فسيولوجياً وسيكولوجياً ، هي العملية الأروع ، والأحفل بالثمار .
ويكفي أن تذكر المكافأة على هذا الجهاد ... أليست جميع الخيرات في هذا العالم المادي من نصيب الواثق بنفسه ، الرابع اجتماعياً ؟
فلنجرّد مجهرنا الفسيولوجي ، ومجهرنا السيكولوجي ، ولندرس أسباب هذا الطاعون العصبي الفتاك وأساليب الوقاية منه ، وطريق شفائه الى الابد !

محصل ما فات

- ١ . للزفرة جمهرة من الاعراض اهمها : الحياء والخوف . وضعف عامل المبادرة . والارق ، وخفقان القلب ، وسوء الهضم ، والاسهال ، والعرق الزائد .
- ٢ . يعاني العصبيون شعوراً بالنقص يجعلهم دائمي النقد لانفسهم - يفكرون فيما عملوا ، وما يعملون ، وما يقوله عنهم الناس ، وما سيقولون ،

٢ _ الاسباب الفسيولوجية للنرفزة

ليس من شك في أن النرفزة سيكولوجية ؛ في الأعم الأغلب ؛ يعني انها مسألة انفعال . ولكن هناك ؛ مع ذلك ؛ عدداً من العوامل الفسيولوجية التي تبعث على النرفزة وأعراضها .

هناك طبعاً فرع من النرفزة سوي وطبيعي . نخذ مثلاً الممثلة الشهيرة في الليلة الاولى لتقديم رواية ما . انها اذا لم تشعر بشيء من التوتر ؛ فوق المؤلف والمعتاد ولو بقليل ؛ كان ذلك في ذاته امرأ غريباً . في مثل هذه الاحوال يكون تنبّه الاعصاب زائداً عما يكون عليه في المناسبات العادية . وما المسؤول عن ذلك الا هذا المؤثر الخاص الذي يتخذ في عيني الممثلة شكل اغراء يحدوها الى المحافظة على شهرتها الكبيرة في دور جديد .

كذلك الخطيب الشعبي : اذا جابه نظارة مؤلفة من ثلاثة آلاف بشري بشعور في أعصابه لا يزيد على شعور بقرة عجباء تحدد في باب ؛ لم تنتظر أن تقع في خطابه على كثير من الحرارة . وكثير من الأبحاء .

ان على العصبي ان يذكر ان كثيراً من اعظم الرجال والنساء يضطرون الى ان يدفعوا ثمن الأعصاب المتوترة عند ما يجبههم مطلب كبير أو غير عادي . وقد يصل هذا الضعف عند بعضهم الى درجة

شاذة ، بحيث يستدعي معالجة جدية .

ولكن ما القول في النرفزة التي لا مبرر لها ، والتي لا تتكافأ بحال من الاحوال مع المؤثر المثير لها ؟ - بكلمة اوضح ، ما القول في المخاوف العصبية التي تلم بالفرد حتى في الاحوال التي لا يكون فيها مضطراً الى الاجتماع بكائن من كان ؟ ما القول في النرفزة التي تعقل لسان الفرد في الوقت الذي يجب ان يكون فيه الفرد في احسن احواله ، اثناء مقابلة يقوم بها طلباً للوظيفة ، او رغبة في ترقية ، مثلاً ؟

لقد روى كثيرون وفكروا في اسباب هذا الحصر النفسي الذي يعترضهم فلم يقعوا على المفتاح .

ان ما يتوجب في هذه الحال ، اجراء فحص دقيق للجسم كله . فمثل هذا الفحص كثيراً ما يكشف عن عوامل جسمانية (فسيولوجية) تثير الجهاز العصبي وتجعله على استعداد للهيجان الذي يتخذ شكل الذعر . ولا تعدو هذه العوامل الفسيولوجية ان تكون واحداً أو أكثر مما يلي :

(١) الاضطراب في الجهاز العصبي بحكم الوراثة حيناً ، وحيناً بسبب ما يطرأ على الفرد من التطور اثناء المراهقة ، او ابدان الفترة التي ينقطع فيها الحيض ، عادة ، عند النساء . (٢) الاعتلال في الصحة العامة . (٣) التهيج الناشئ عن المعدة والامعاء . (٤) الاوضاع الحاطئة في الجلوس والوقوف . (٥) التسمم الذي يؤثر في الدم والاعصاب . (٦) فقر الدم الذي يهدد سلامة الأعصاب .

ان كلمة قصيره عن كل من هذه العوامل الفسيولوجية قد تخدم

العصبي . ونبدأ بالنص على اننا يجب ألا نعلق أهمية عظمى على عامل الوراثة . فنحن نعرف ان الفرد المتحدر من « سلالة فذية » اقرب الى ان يكون مزوداً بجهاز عصبي اكثر ارهافاً واشد حساسية من الفرد المتحدر من عائلة ريفية عاشت حياتها وتعيش الان على الزراعة . وكثيراً ما يجد مثل هذا الفرد صعوبة اكبر في ضبط احساسه المرهفة ولكن هذا لا يلزم دائماً ، او يصح ، بأي حال .

والحق ان المسألة ليست مسألة الوراثة الاصلية ، والفطرة الموهوبة ، بقدر ما هي مسألة عادات في الضبط تكتسب فيما بعد . وحتى طفل الراعي الجلف قد يلجأ ، في يسر وسهولة ، الى الانفعال البالغ الذروة ، او ينزع الى ان يكون عصبياً خباناً ، بمجرد انه لم يُعَلِّم ، في يوم ، تلك العادات التي تؤدي بصاحبها الى ضبط انفعال النفس .

ويؤدي كثير من اصحاب الحس المرهف ، الى ابعاد الحدود ، ضبطاً عصبياً يبعث على الاعجاب . أليس مجرد اقتناء الآلة الدقيقة الاكثر حساسية ادعى الى ان تكون تبعة العناية بها اكبر واعظم؟ ان علي العصبي ألا يجتبي وراء هذه الذريعة : « لقد كانت ابي رجلاً عصبياً ، وكذلك كانت امي » . فاذا كانا هما لم يتعلما كيف يضبطان انفعالاتهما ، فليس هذا سبباً كافياً ، في اتي حال ، لأن لا تتعلم انت كيف تضبط نفسك .

وعندما يكون الجسم ضعيفاً ، من ناحية عامة ، يكون الفرد اميل الى ان يقع ضحية الترفزة . « كلما ازداد ضعف الجسم ، اشتد سلطانُه علينا » — هكذا قال الفيلسوف القديم سنكا Seneca .

والحق ان هذه الحقيقة مشاهدة في الذين يعانون الضعف العصبي ،
والهستيريا. أما الرياضيون الاقوياء ، والمحبون للترحال والتجوال فنادرآ
ما يشكون من النرفزة . ان أعصابهم أصح وأقوى من أن يلم بها
الاضطراب والخوف .

وقد يكون العامل الثالث سبباً في نشوء اسوأ حالات النرفزة .
خذ مثلاً ذلك التاجر الذي كان عصياً الى حد أن امرأته أصبحت
مضطرة الى أن تصحبه حينما ذهب . كان اذا قصد الى مسرح من
مسارح التمثيل ينزع الى أن يولّي الادبار عقب انتهاء الفصل الاول .
ولكن الفحص اظهر أن معدته شديدة الحموضة ، وان امعاءه
في حال ارتباك شديد على الرغم من استعماله ألوان المسهلات طوال
سنوات عديدة . وما كاد يخضع للنظام القناسي في الطعام والتغذية
« رجم » الذي فرضه عليه الطبيب المداوي ، حتى استعادت أعصابه
حالتها السوية ، الطبيعية .

والاوضاع الجسمية الخاصة قد تكون سبباً في النرفزة ، بما
تحدثه من الانحراف في العمود الفقري ، هذا الانحراف الذي يورث
ضغطاً على الاعصاب يجعلها محتاجة ، ثائرة . وقد ينشأ تأثير هـذه
الاضاع الجسمية على الأعصاب نتيجة لما تحدثه من انحراف أو
هبوط في بعض الأعضاء الأساسية من مثل المعدة ، أو الامعاء ، أو
الكليتين ، وفي الرحم عند النساء . ذلك بأن هذا الانحراف أو
المهبط عن المركز السوي يحدث ألماً يُثقل كاهل الأعصاب . ومن
هنا التهيج والنرفزة .

فاذا جئنا الى العامل الخامس وجئنا ان بعض الحوامض

(كالحامض البولي وغيره) تتراكم أحياناً في الجسم بشكل كثيف بحيث يتعذر على الأعضاء المعنية بإبعادها أن تقوم بواجبها في الوقت المناسب . وهكذا يصبح الدم مشبعاً بهذا القدر الزائد من السموم ، التي تعود بدورها فتتخزن في الأنسجة . فإذا كان الاختزان في الأنسجة العصبية انتهت هذه إلى التهيج والتفسخ ، وبذلك تبدأ النرفزة .

أما الذي يعاني فقر الدم فلا يعرف معنى الاستمتاع بالأعصاب السليمة . إن فقر الدم معناه ، قبل كل شيء ضياع حيوية الجهاز العصبي . ومن هنا يكون المريض بهذا الداء خاملاً ابداً ، خائفاً ابداً ، فاقداً لعامل المبادرة وللإطمئنان . ويمكن معالجة مثل هذا الشخص ، في الحال التي تكون فيها النرفزة ناشئة من مجرد فقر الدم ، عن طريق زيادة عدد الكريات الحمراء في الدم .

إن نصائح أكثر إيجابية ، وأكثر دقة ، سوف تعطى للقارئ في الفصول التالية . كل ما على العصبيين أن يفعلوه الآن هو أن يكتشفوا أي هذه العوامل هو المسؤول عن حالهم التي يشكون منها ، فمعرفة الأسباب هي الخطوة الأولى في معرفة الطرائق إلى معالجتها والتخلص منها .

محصل ما فات

- ١ . من النرفزة ما هو طبيعي لا يدعو إلى القلق .
- ٢ . في حال النرفزة غير الطبيعية ينبغي إجراء فحص دقيق للجسم كله ، لاكتشاف العوامل الفسيولوجية التي تعمل على خلق الحال الشاذة .
- ٣ . كلما ازداد ضعف الجسم ، اشتد سلطانها علينا .

٣ - الاسباب العقلية والانفعالية للنفرة

ان الاسباب السيكولوجية للنفرة كثيرة أهمها :

(١) الاجهاد العقلي . (٢) الشعور بالنقص بما يتبعه من خوف
السخرية او النقد . (٣) فحص النفس فحصاً مبالغاً فيه حتى
المرض ، وتأنيب النفس ، والشعور بالاجرام . (٤) رتابة العمل
وترديده الآلي . (٥) الحاجة الى فلسفة في الحياة ، هادئة .

وأحب أن أبدأ بالنص " على انني أشك في ان ايا حالة من حالات
النفرة ترجع الى مجرد الاجهاد في العمل . فليس العمل الشاق هو
الذي يقلل من فعالية استجابة الجهاز العصبي لمطالب الحياة ، لان
الطبيعة تفرض علينا التوقف عن بذل الجهد في الدقيقة التي نزرع فيها
تحت عبء العمل المثلث ، فنرتاح ونستجم ، الا في حالة واحدة ،
هي التي نكون فيها مضايين بانحراف عصائني neurotic يقوم على
امل مغالى فيه ، بحيث نجد انفسنا نمد في آجال العمل مدأً سخيلاً لا
طائل تحته .

ولكننا في هذه الايام نعيش كثيراً بما قد ندعوه « الهبة »
الشخصية ، أو النفوذ الأدبي للفرد . ومن هنا نجد كثيراً من الناس
يحاولون ان يحققوا المستحيل ، ابتغاء الشهرة ، أو المال ، أو التفوق
والامتياز ، وبذلك يحمّل الدماغ فوق طاقته الطبيعية

طبعاً ان العمل الجاهد نافع للدماغ ، فانما خلق الدماغ لكي يعمل ، فهو ينمو ويتطور ويقوى بالاستعمال ، في حين انه ينحط ويفسد بالاعمال . ولا تشيع النرفزة عادة بين الذين يقومون باشتغال شاقة الا لسبب رئيسي واحد ، هو أن طريقتهم في العمل خاطئة . انهم يبذلون جهداً اكثر من الضروري في عملهم ، وهذا الاجهاد العقلي هو الذي « يُدمي » الجهاز العصبي ، فهو بعد ضحية التهيج ، والحدة ، ، وسرعة الانفعال ، والكراهية للمجتمع البشري ، وهكذا . وواضح أن دواء هذه الحال ليس في ترك العمل واطراحه ، بقدر ما هو في التخفيف من حدة الجهد المبذول عند القيام به . والشعور بالنقص سبب من اسباب النرفزة ، فاذا شعر امرؤ بأنه دون غيره في العلم والثقافة ، أو في المكانة الاجتماعية ، أو في امور المظهر واللباس ، أدّى به هذا الشعور الى عدم الارتياح . ومن هنا تراه يحاول ، في اجهاد كثير ، ان يظهر بأحسن مما هو عليه فعلاً ، فيزيد في حرج المسألة وتعقدها من حيث اراد معالجتها . والتخلص منها .

عندما يكون المرء غير واثق من نفسه ، ينزع عادة الى ان يخاف السخرية والنقد ، واذ كان ذلك يجرح كبريائه الذاتية ، تجده يأخذ في اختراع انواع الحيل العُصايبية بسبيل اتقاء ايما نقدي غير منتظر ، وغير مرغوب فيه ، حفاظاً على هذه الكبرياء ان يُتخذش أو تُكلمهم .

والانطوائيون على انفسهم ينهبون عادة ضحية فحوص النفس فحصاً مبالغاً فيه ، حتى المرض . انهم ينفقون طاقتهم الكبرى في

التأمل في أحاسيسهم الباطنية . على خلاف المبسطين من الناس ، أو
العمليين ، الذين يوجهون طاقاتهم الكبرى نحو الاشواق الخارجية .
ان فتح حساب مع النفس بين الفينة والفينة شيء صالح . ولكن
عندما يعدو هذا الحساب طوره ليصبح عادة يومية لا تنقطع ،
يعني ليصبح مرضاً ، فليس يعود على صاحبه الا بأوخم العواقب بما
يؤكد على مواطن الضعف فيه ، وبما يخلق عنده من الشعور بعدم
الجدارة والكفاءة ، هذا الشعور الخطر على طمأنينته الاجتماعية .
كذلك الذين يتوجب عليهم أن يعملوا اعمالاً ميكانيكية غير
ممتعة ، أو يقوموا بوظائف رتيبة طوال النهار ، هم عرضة لمخاطر
النرفزة . وبعض السبب في ذلك يرجع الى أنهم لا يستعملون الا
جزءاً يسيراً من الجهاز العصبي ، بحيث 'يجهد' هذا الجزء وتنفذ قواه ،
في حين ان طاقات الجهاز العصبي الباقية تكون بعيدة عن ان
تستخدم استخداماً صحيحاً .

وينزع امثال هؤلاء الى أن يفرغوا الى دفء الملاهي المثيرة ،
عند انقضاء العمل ، آخر النهار من كل يوم . وبذلك تتراوح حياتهم
بين العمل الرتيب المضي ، والملاذات الرخيصة التي يقبلون عليها اقبالاً
غير حكيم ، فيضطرب التوازن بين اجزاء الجهاز العصبي المختلفة
اضطراباً جديداً .

ان اكثر العصبيين من الناس ليست لهم فلسفة في الحياة البتة .
فهم لذلك 'متدافعون' ، خاضعون لتأثير كل ما يقرأون او
يسمعون . ومن هنا تعوزهم الحرارة وينقصهم الاخلاص ، والتعلق
الوثيق بالمبادئ الأساسية . فاذا ما تحداهم انسان ، أو سألهم رأيهم

في أمر ما ، لم يستطيعوا أن يجيبوا الا أجوبة ضعيفة ، سقيمة ،
عصبية .

ان في مقدور كل منا أن يكون لنفسه فلسفة حياة . والقوم
العصبيون بخاصة ، يجب أن يبذلوا بعض الجهد ، بسبيل فهم معنى
الحياة ، وما الذي ينتظره المجتمع من أفرادهم . ويمكن لأكثر الناس
عصبية أن يكتسبوا الشجاعة الاجتماعية الحق اذا دفعوا الثمن المعقول
ليعيشوا يومياً الحياة الشجاعة . أما كيف يكون ذلك ، فهو ما
سنوضحه بعد .

محصل ما فات

- ١ . لا تُتَحَمَّلْ منك ما لا طاقة له به . فالاجهاد العقلي هو الذي يدمي
الجزاز العصبي .
- ٢ . كن واثقاً من نفسك . واتخذ لنفسك فلسفة حياة خاصة .

١ - لنبحث عن العوامل السيكولوجية



ان خير ما يستطيع العصبي ان يفعله هو ان يدرس نفسه ويحللها .
وقد لا يقرود تحليل النفس الى بعيد، ولكنه بداءة طيبة على كل حال .
وقد ننزع بحكم كبريائنا الذاتية الى ان نلقي اللوم في الحاضر
النفسى ، والجن ، والاستينحاش الذي نعاني ، على ان كل شيء ، الا
ضعفنا الشخصي واحاسيسنا الاجتماعية . ولكن اذا جهد العصبي في ان
يجيب باخلاص وأمانة على الاسئلة التالية ، فقد يفيد ذلك بصرأ
يساعده على تعيين الناحية التي يقع فيها قصوره تماماً . ولعله بعد
يكون قادراً على ان يحشد من الشجاعة والحس الاجتماعي الصحيح
ما يكفي لتلافي ذلك القصور .

- هل أخاف رأي الآخرين فيّ ؟
- هل ارجب رغبة ملحة في أن ألمع في كل مناسبة ؟
- هل اقوم بالعمل بصورة موضوعية ، يعني من اجل العمل
نفسه ولقيمه ، ام اقوم به بسبيل أن أثال الاطراء عليه ؟
- هل يثيرني النقد ، او التعليق على ما اقوم به من اعمال تعليقاً
عادلاً ، وان يكن في غير صالحى ؟
- هل اسمح لنواحي ضعفي الخلقية (كالخداع ، والعادة السرية ، و
الكراهة للناس مثلاً) بأن تجعلني لاحس بالارتياح في حضرة الآخرين ؟
- هل اخشى ان تجبني تبعة جديدة لم اكن اتوقعها ؟
- هل للترفزة التي اعانيها صلة بنجلى من عاهة جسدية ، او

من الجنس الآخر ؟

- هل في حياتي المهنية ما قد يحمل على الترفزة ؟
- هل انزع الى ان اكبت حياتي الانفعالية باكثر مما يجب ؟
- هل يولد هذا توتراً عصبياً في نفسي بسبب من الانفعالات التي لا تجد مُنَصِّراً فاعاً او مُتَنَفِّساً .

● هل انزع الى ان اصبح عصبياً عندما تُبحث موضوعات معينة ؟ فاذا كان ذلك، فما هي هذه الموضوعات ؟ وما سبب شعوري بالترفزة ازاءها ؟

● اي المواقف او أي الاشخاص يثيرون فيّ خوفي او عصبيتي أيَسَرَّ ما يكون ؟

● ما هي استجابتي الانفعالية عند رؤية الغرباء ؟ الاطفال ؟ الشباب ؟ والكهول ؟

● الى اي حد استطاع فشلي السابق في الحياة البيتية او في التجارة ، او في الحياة الزوجية ، ان يجعلني « عصبياً » خائفاً من امكان الوقوع في فشل جديد من النوع نفسه ؟

● هل من المحتمل ان اكون اصطنعُ عصبيتي لأغراض سرية، لا اعترف بها ابدأ ؟ (من مثل تجنب المجتمع، واتقاء النقد، وغيرهما ؟)

● هل اصبح عصبياً بصورة خاصة عندما يكون عليّ ان اؤدي امتحاناً حقيقياً لكفاءتي ؟

● هل ادرك ان جميع العوامل السابقة ، تقريباً ، هي حمل ثقيل ورثته من حياة الطفولة ؟

قد تبدو هذه الاسئلة مزعجة . وقد يميل العصبي الى تجاهل مثل

هذا التحدي الموضوعي . فاذا كنت ذلك ، أخذت الالام العصبية سبيلها ، قوية أئدة ، كالسابق . اما اذا أخلص العزم ، وفرغ لاكتشاف العوامل المسؤولة عن نرفزته ، فقد وجد نفسه على الطريق التي لا بد ان توصله آخر المطاف ، مهما بعد ، الى الغاية .

ثم ان العصبي قد يميل الى ان يغالط نفسه ، فيزعم انه لا يستطيع ان يجيد العمل ما دام الآخرون ينظرون اليه ، وهو زعم يخفي وراءه النقطة الرئيسية في المسألة - لم لا يستطيع ان يحسن العمل في حضرة الآخرين ؟ لعل الجواب الصحيح انه يخاف النقد السلبي غير المرغوب فيه لطريقته في العمل ، أو لعله على أشد الرغبة في ان يحظى باعظم الأطراء ، فهو متوتر ، ومن هنا يسقط دون غايته من الاحسان . ان الفرد الذي يعمل ، بطريقة موضوعية ، بسبيل تحقيق واجب ذي قيمة بالنسبة الى الصالح العام ، لن يشكو من ازعاج الاعصاب سواء أكان 'يراقب' ابان عمله ، أم كان يعمل متوحداً فريداً .

وبعد الاجابة المخلصة ، جهد الامكان ، على اكثر هذه الاسئلة ، ننتقل الى المرحلة الثانية ، وهي التمثيل الواعي لهذه الدروس التي تلقاها المرء فيما يتعلق بنفسه . يجب ان يزال القناع عن الموارد الباطنية ، والخاوف الباطنية ، والجن الباطني ، لتصبح شيئاً يدركه المصاب ، فيعمل بعدئذ على علاجه معالجة واعية .

محصل ما فات

١ . اعرف نفسك .

٢ . اذا فرغت لاكتشاف العوامل المسؤولة عن نرفزتك ، بامانة واخلاص ، وجدت نفسك على الطريق التي لا بد ان توصلك الى الغاية .

نواه وواصر المعصيين

١ . لا تعتمد ان بإمكانك ان تعالج النرفزة بمجرد قراءة النصائح الطبية .

اعمل كمأئك شجاع فعلا ، تصبح شجاعاً .

٢ . لا تلم اعصابك المضطربة بالقلق .

ابحث عن سبب اضطرابها ، وتعلم كيف تجعلها هادئة ثابتة .

٣ . لا تترك قواك الحيوية تأخذ سبيلها الى الضعف .

حافظ على مستواك البدني العام .

٤ . لا تخف على « الأنا » الغالية التي فيك ، كثيراً .

رحب بالنقد وافد منه .

٥ . لا تنظر الى كل موقف عسير من خلال منظار مخاوفك (الطفلية

انظر الى الموقف ، كما هو فعلاً ، من خلال التبعثر الواضح

الجدير بالرجل النامي .

٦ . لا تحاول أن توفق على نفسك متاعب النرفزة بالاعتزال والتوحد

احصل على الاطمئنان الاجتماعي بأن تنمي فيك ما يسمى «العقلية

الاجتماعية» او « الانجاء الاجتماعي » .

٧ . لا تكن مجرد « حزمة » من الاعصاب .

احزم اعصابك وادمجها من الشباك . وادخل في نفسك الاعتقاد

انه لم يبق لك اعصاب .

٨ . لا تسمح للمخاوف اللاشعورية ان تجعلك عصبياً .

اخضع مخاوفك للعقل الواعي . ان باستطاعتك ان تواجه سبعة

مخاوف عميقة ، في وضوح النهار ، بافضل مما تواجه خوفاً واحداً في الظلام .

هـ . النرفزة — استراتيجيات التفلت والانسلال

يعترف كثير من صرعى النرفزة بانهم هم أنفسهم في حيرة من أمر نرفزتهم . فهم يقولون انهم لا يعرفون السبب فيما يصيبهم من رعب واضطراب ، وأنه ليس لهم من هم إلا ان يعرفوا ، وسر هذه الحال العجيبة أن جزءاً من كيانهم السيكولوجي لا يرغب في أن يعرف السبب .

ونحسب أن القارىء من الالمام بعلم السيكولوجيا بحيث يعرف أن جانباً كبيراً من احساسنا وتفكيرنا يعدو حدود العقل الواعي ، ليستكن في اودية العقل الباطن السحيقة . وقد يعرف القارىء كذلك اننا نكبت ابدأ في العقل الباطن كل ما يتعلق بأنفسنا من الحقائق التي نرغب في نسيانها او انكارها . وتتمثل هذه الحقائق عادة في كل ما يجرح احترامنا الذاتي او يضع من قيمتنا الشخصية في نظر أنفسنا ، والآن فليس احد يرغب في ان يعترف بأنه لا اجتماعي ، او بأنه عدو للاجتماع ، الا اذا كان مجرمأ ، مصوبأ مسدسه في وجه الانسانية ، او معتوها ينتفخ زاعماً انه كل شيء ، وان الناس جميعاً لا يعدلون في ميزان الزمان ذبابة واحدة .

ولكن في مقدور السيكولوجي ان يقيم الدليل الذي لا يتهم على ان كل فرد عصبي هو لا اجتماعي ، وذلك ما يُنتظر ان تنكره كثرة العصبيين المطلقة ، أشد الانكار .

سيقولون انهم راغبون ابدأ في ان يكونوا اجتماعيين ، وان يختلطوا بالناس ، ولكن « نرفزتهم » هي وحدها التي تحول بينهم وبين التحقق بهذه الرغبة . وقد يقولون انهم يأخذون فعلاً بنصيب من الحياة الاجتماعية ، ولكنهم يعترفون بأن ذلك يلحق بهم أذى كثيراً بسبب من احرار وجههم ، او حذرهم النفسي ، او خوفهم ، او حديثهم المتروك المتعثر .

ويعرف السيكولوجي ان وراء هذا كله اناية قاسية ، واستدارة على النفس لم تتعلم بعد فن الانس بالآخرين ، والقبول الحق للمسؤولية الاجتماعية . ويمكن توضيح ذلك بأن نعتبر بعضاً من الحالات الواقعية التي عاجلتها بنفسها . ولنبدأ بمثل او مثلين على الاطفال العصبيين ، لانه في الطفولة عادة توضع الانس للنرفزة التي ترافق الانسان حتى القبر .

هي طفلة في الثامنة ، يشكو ابوها من انها لا تحاول ان تنهض لوحدها بأي عمل ، في نطاق طاقتها ، سواء في البيت او في المدرسة . فاذا اعترضتها قاعدة جديدة في الحساب ، مثلاً ، الفت نفسها في حال من الاضطراب يحمل على الشفقة والرثاء ، بحيث يجد المدرس نفسه مضطراً الى ان يهرغ لمساعدتها ، ويمنعها انتباهاً شخصياً خاصاً .

ولم تكن الطفلة لتدرك ان هذا كان المعنى الحقيقي لنرفزتها : ان ترى جميع مسائلها تحل بمساعدة شخص اكبر منها « وان تتجنب حلها بنفسها . وليس من شك في ان هذه الحال من النرفزة لم تكن نتيجة لحطة موضوعة واعية . ولكنها كانت نتيجة لنشاط سري من جانب العقل الباطن . ومن ذلك الحين أصبحت تنقذ احترامها الذاتي بقولها :

« لولا نرفزتي لكنت قادرة على ان احل هذه المسائل » . فهي تنحي باللائمة على النرفزة بدلا من ان تنحي باللائمة على ضعف عامل المبادرة عندها ، أو على جبنها . ولقد كان ضرورياً ان توضح هذه الحيلة للطفلة ، ولوالديها .

والواقع أن الوالدين هما الحقيقان باللوم ، لان الطفلة بدأت تصطنع هذه الاستراتيجية منذ سنينها الاولى . كانت كلما وصلت في مهمة الباس دميته الى مرحلة صعبة بعض الشيء اضطربت واحتاجت فتهرع اليها أمها وتقوم عنها بالمهمة استرضاء لها . في حين أن المعالجة الصحيحة كانت تقضي بأن تؤكد الام على الطفلة أن تلاحظ كل خطوة في العمل لترى كيف تكون ، ولتتمرن على العمل خطوة خطوة .

اننا نستطيع أن نفهم « نرفزة » الكثيرين من الاطفال اذا ذكرنا أنها وسيلة يروجوها الطفل أن يلفت النظر ويحظى بالانتباه . تدبر مثلاً هذه التشنجات والارتعاشات العصبية في الحواجب والجفون وزوايا الفم . أما الطفل فيقول لك : « انها تقع من نفسها ، ولست أقدر على وقفها . » ذلك بأنه يجهل كل الجهل أن هذه التشنجات والارتعاشات ليست الا وسيلة العقل الباطن الخاصة لاسترعاء انتباه الابوين ، والمدرسين ، والاطفال الآخرين .

صحيح أن هذا الانتباه غير مرغوب فيه دائماً . ولكن ذلك لا يهم العقل الباطن للطفل ، الا قليلاً . انما يبلغ العقل الباطن غايته عندما تنجح الحيلة في جعل الطفل يميز من الآخرين بما يلفت اليه الانظار .

انها حيلة 'عصابية' ، طبعاً . وأنا أنصح هنا أن يعلنَ الطفلُ بحقيقة الباعث الحُفيّ الذي يلعب تلك اللعبة . ومن ثم يفهم أن هناك طرائق لاكتساب الشهرة الصحيحة خيراً وأبقى من مسخ الوجوه : لذكر له مثلاً التفوق على الاقران في الدراسة او الرياضة البدنية . وقد يكون من العجيب أن انص على انني اعرف رجالاً سلخوا سبعين عاماً وهم يغمزون باعينهم بين الفينة والفينة غمزاً سريعاً ، ناسين أن هذه العادة نشأت اول ما نشأت في عهد الطفولة كوسيلة لاسترعاه الانتباه .

كذلك فالنرفزة الناشئة عن خوفنا من أن يفضل أحدٌ علي ذواتنا كثيراً ما ترجع الى الطفولة .

ويضرب الدكتور أدلر المثل على ذلك رجلاً اثبت التحليل النفسي أن اقدم ما يذكره من دنيا طفولته خروج أمه به يوماً ، مع أخيه ، الى السوق .

وهطل المطر تسكاباً ، فهرعت الام بطفليهما الى حيث تتقي وايهما الماء . وأذهلتها رغبتها في الاسراع ، فحملت بيديها الكبير الطفلين ، وعمره اربع سنين . وفجأة ادركت خطأها ، وانه كان عليها أن تساعد صغيرها البالغ سنتين من العمر فحسب ، فأنزلت ابن الاربع ليمشي ، وحملت ذا السنتين ، المنتفض كالديجاجة .

تركت هذه الحادثة ، طبعاً ، اثراً عميقاً في عقله . والا فكيف نجاز ان تكون أولى ذكرياته عن عهد الطفولة كله .

يجب ان يكون قد استنتج من هذه الحادثة : « أن أخاه الصغير مفضلٌ عليه » ...

وليس هذا فحسب . لقد فاته أن يدرك أن صغار الاطفال يحتاجون الى رعاية اكبر من تلك التي يحتاجها الاطفال الكبار . فتعاطفه الاسر ، حتى لقد انتهى هذا الاستنتاج الى ان يكون أساساً لتفكيره كله . فهو اذا اتصل بعدد بالمجتمع البشري ، كان الخوف الطفلي من ان يفضل احد عليه اول شيء يحسه ، ويحسه حتى الاعماق . فلا عجب اذا تحاشى كل لون من ألوان الحياة الاجتماعية ، من خشية ان يعاني احترامه الذاتي الصدمة نفسها التي عرفها طفلاً . ونحن نعرف حالات كثيرة تكون فيها النرفزة في الحياة الاجتماعية راجعة الى جهد عنيف بسبيل الامتياز على الآخرين . ومعنى ذلك ان ايما شيء ، في ميدان العمل او ميدان اللعب ، انما يقوم به صاحبه باجهد مغالى فيه رغبة منه في ان يحظى بقصب السبق من دون الاقران . انه يقول في نفسه : « يجب ان اكون المجلدي ! يجب ان اكسب موافقة الجميع واطراء الجميع ! يجب ان اكون فوق كل انتقاد » وكيف يمكن للاعصاب ان تكون هادئة في مثل هذا الجو من الاجهاد ؟ اعرف رجلاً يصيب الاحمرار وجهه لا يما شيء ، الا في حالة واحدة وهنا العجيبة ، هي محاضرة الناس من على منبر الخطابة . . . هناك يشبع الاطمئنان في نفسه ، فيزائل الاحمرار وجهه ، ويحسب على اصعب الاسئلة التي قد توجه اليه . . . انه يكون اسعد الناس طوال ساعة المحاضرة .

ولكنه اذا اتفق ان كان ، في يوم ، عريفاً لحفلة ، وكان المحاضر رجلاً غيره ، استشعر القلق والنرفزة ، وهو في كرسيه . ومنطق الاشياء يقتضي ان يكون الامر بالعكس - يعني ان يتباحه حينئذ لا

يكلف بأكثر من ملء الكرسي ، وتوتره العصبي عندما يؤخذ بالقاء محاضرة او بخطاب .

لقد اقتضاني الامر تحليلاً متطاولاً . ولكنني اهديت آخر الامر الى المفتاح . ان نرفزته عندما يكون صاحب الكرسي انما ترجع الى انه ما كان يستسيغ ان يلعب دوراً ثانوياً . اما الارتياح الذي يشيع في نفسه يوم يكون هو المحاضر فمرددة الى ما يحسه من سعادة ، ما دام النجم الاول الذي لا يكشف من نوره شيء . ان طاقاته جميعاً لتجد تعبيراً فعالاً في مثل هذه المواقف التي ترضي غروره ، في حين ان عقله الباطن ينزع به ، حين يكون النجم غيره ، الى الامتناع من هذا الكسوف الذي اصابه ، فتأخذه نرفزة لا يمكن تفسيرها الا بطريقة واحدة : « انا لا احفل بهذا الدور الثانوي على الإطلاق ، انا مغيظ لتفاهته المتناهية . »

اما الاحمرار الدموي الذي لا يأخذ سبيله الى وجهه الا وهو مجرد صاحب كرسي (عريف) ، والا عندما يكون في موقف يضطر معه الى اصطناع دور ثانوي ، فيفسر ايضاً بطريقة واحدة . انه يقول في ذات نفسه : « سوف اجعل نفسي محط الانظار ، حتى في مثل هذه الحال ! » ومن ثم تشيع الحمرة في وجهه ، رجاء ان يكون في هذا الاحمرار المشبوه ما يلفت اليه النظارة .

وانا اعرف ان هذا الكلام سيكون محل اعتراض شديد من المصابين باحمرار الوجه المزمين . انهم سينكرون ان يكون احمرار وجوههم لاسترعاء الالتفات ... وقد يناقشون قائلين : « ان استرعاء الالتفات هو آخر ما نريد . الحق أننا نفضل ان تبتلعنا الارض ،

على ان يلتفت اليها الناس . »

وليس من ريب 'عندي من أن هذا الكلام نوع من خداع الذات . فالمصاب باحمرار الوجه لا يستطيع ان ينكر ان الاحمرار يميز المصاب عن بقية الناس الذين لا يعانون العلة نفسها . انه يجلب لصاحبه الانتباه . صحيح ان الجزء الواعي المنطقي من عقل المصاب باحمرار الوجه المزمع لا يرغب في ان يكون محل انتباه بعد ان يصبح الاحمرار واضحاً . ولكن ما الذي اثار الاحمرار ، للوهلة الاولى ؟

والواقع ان الاحمرار ، عادة ، من عمل العقل الباطن ، ذلك الجزء البدائي الطفلي فينا الذي يريد ، بأي ثمن ، أن يكون ملحوظاً . فاذا استطاعت تلك الرغبة ان تسيطر على الشخصية لم تتردد النفس الغريزية البدائية او العقل الباطن ، عن ان تصطنع الاعصاب التي تسيطر على الاوعية الدموية ، لاغراها ، وعندئذ يأخذ فيض من الدم سبيله الى الوجنتين ، وتعلن الحمرة عن نفسها ، اعلانا صارخاً يعجز أي عمل من اعمال الارادة عن وقفه ، بأي حال .

ولكن لم يصبح بعضنا عصبيين عند ما يرغبون في ان يشاركوا في مناقشة عامة ، او في مسرحية ، او عند ما يتوقع الناس ان يسمعوا اليهم في مقطوعة من غناء ، او معزوفة من موسيقى ؟

هذه النزفة هي في العادة دفاع ضد نقد ممكن الوقوع . وقد نجسّه حاداً الى درجة نعجز معها عن الاداء اطلاقاً . وعندها 'نسلج' أنفسنا التي تعوزها الشجاعة بمثل هذه الذريعة : « كان باستطاعتي ان اتكلم احسن الكلام ، او ان اغني احسن الغناء ، ولكنني

كنت في غاية النرفزة ، كما ترى ...»
وهنا يمكن ان 'تفسّر' النرفزة كوسيلة يبتغيها العصبي لغرض الهرب من اختبار قد يكشف عن حقيقة مقدرته .
كذلك في الاحوال التي نحشد فيها مقداراً من الشجاعة كافياً لان نضع انفسنا موضع الاختبار ، ثم تأخذنا النرفزة ابان قيامنا بالعمل ، فقد يكون ذلك لانتنا نرغب في ان نغطّي ضعفنا بمثل هذا العذر : « كان ممكناً ان انجح اكثر بما فعلت لو لم اكن على مثل هذه الحال العصبية ... »

وقد سبقت مني الاشارة الى ان شهورات الممثلات ، وبخاصة في اليوم الاول للتمثيل ، يكنّ في حال من التوتر والنرفزة شديدة .
انهنّ يشعرون ، غير شك ، ان ههنا اختباراً جديداً يجب ان يجتزئنه ، ان اردن المحافظة على شهرتهن العريضة . حتى اذا شاب اداءهن بعض القصور قالت احدهن في نفسها ، او لغيرها - بعد انتهاء التمثيل - ان مرد ذلك القصور الى ما شعرت به من نرفزة .
والحق ان النرفزة انما اصطُنعت منذ البدء ، بل وقبل البدء لتكون عذراً يستر العجز في حال الانخفاق الجزئي الذي قد متنى به الممثلة الشهيرة .

وتفسير آخر لهذا النوع من النرفزة التي يحسها اهل التمثيل ونظراؤهم . هو رغبة هؤلاء الملحة ، المبالغ فيها ، في ان يتحدثوا في نفوس النظارة اثرأ بعيداً . فاذا كان هذا التضخم في قيمة المرء الذاتية هو الذي يسمى بسيئله الممثل ، عن طريق اثارة الاستحسان والتصفيق ، فلا عجب بعد اذا ما اضطرب اول التمثيل . ذلك بأنه

يحبس ان اثنى ما يملك - وهو قيمته الذاتية - عرضة للخطر .
وخير ما نعالج به هذه الحال ان نستعيز عن الرغبة في
اكتساب الاعجاب والتصفيق بواجبنا الموضوعي في ان نقوم بدورنا
قياماً فنياً ابتغاء ان نُسعد النظارة ، ونمتعهم ، ونبهجهم ، ونوحي
اليهم بألف فكرة وفكرة . فلو قد فعلنا ، لزايلنا الخوف ، وانتهينا
الى ان نملك اعصابنا ونحن على خشبة المسرح .

بقيت هناك بعض وجوه من هذه الاستراتيجية الخفية ، جديرة
بأن يشار اليها . فكثير من العصبيين يؤكدون اقوى ما يكون
التأكيد أنهم يتوقون الى ان يذهبوا الى النوادي العامة ، وان
يرقصوا وان يختلطوا بالناس ، ولكنهم لا يستطيعون ذلك بسبب
من نرفزتهم .

ان تحليلاً دقيقاً لدوافع هؤلاء الناس الحقيقية ليكشف عادةً
عن انهم ، وان تكن عندهم احياناً الرغبة الواعية في ان يشاركوا في
النشاط الاجتماعي ، لا يرغبون حقيقةً في ان يقوموا بشيء من ذلك .
فالسعادة لا تحالفهم حقاً الا عندما ينقطعون عن المجموع ، ليخلوا
الى «الانا» التي فيهم . ذلك بأنهم يـكونون في البيت ، وفي البيت
فقط ، في نجوة من النقد ، ومن القيام بالمهام الاجتماعية التي تقتضي
المراء جهداً حقيقياً ، وحياناً بعض التضحية في الوقت والمال . وهل
ينسجم شيء مع هذه الحال بأفضل مما ينسجم عصاب النرفزة ؟ وهل
من ذريعة أفضل من هذه تقدم هؤلاء النفر عذراً معقولا لسياستهم
في الاعتزال ؟

ولكن النرفزة انما جعلت لتخدع المصاب وحده ! فكم من امرأة

احتجت بأنها «منرفة» في الوقت الذي كان يتوجب عليها فيه ان تواجه مهمة المشاركة في تريض نسيب لها عجوز. ان فحصاً فسيولوجياً قد يكشف عن انه لم يكن لنرفزتها اي مبرر ، مهما كان .

وكثيرون هم اولئك الذين اضاعوا فرصاً رائعة للترقية بواسطة ذريعة من مثل « اعصابي لا تسمح لي ! » والحق ان العقل الباطن هو الذي يثير في الجسم هذه الرعدة ، وهذا الاضطراب في الركبتين لغرض واحد ليس غير ، هو ان يظهر لمن يراقبون المرشح للترقية ، وقد يكونون نقاداً ، انهم يجب الا ينتظروا منه تشييراً عن الساعد ، او تشييراً عن الساقين ، ليخوض في نطاق اوسع من ذلك الذي اعتاده لسنوات وسنوات .

ان نرفزته تقصد الى اعطائه «بطاقة شرف» الى وظيفة متواضعة ، ذات مهادٍ من حرير . وبذلك يستطيع ان يتهرب ، دونما كبير غضاظة ، من المهام والتبعات الاجتماعية ، الاكثر صعوبة .

محصل ما فات

- ١ . كل فرد عصبي هو كائن اجتماعي .
- ٢ . يتخذ الاطفال النرفة وسيلة للفت الانظار اليهم .
- ٣ . ترجع النرفة في الحياة الاجتماعية الى جهدٍ عنيفٍ بسبيل الامتياز على الآخرين .
- ٤ . وقد تكون دفاعاً ضد تقدير ممكن الوقوع .
- ٥ . كثيرون يصطنعون النرفة منذ البدء ، بل قبل البدء ، عذرا يبرر المعجز في حال الاخفاق . . .

٦ . العامل الجنسي في النرفزة

ليس من شك في ان جزءاً عظيماً من النرفزة الشائعة في حياتنا العصرية مرده الى فهمنا السيء لمشكلة العلاقة الجنسية .

ان سوء التصرف الجنسي جدير بأن يحدث في الانسان عقدة اجرام ، او عقدة اثم . ذلك بأن الآثم يحس انه قد خرج على القانون الاخلاقي العام ، وانه لا يصطنع طاقاته الجنسية الاصطناع السليم السوي ، ولكنه يستثمر هذه الطاقات ابتغاء لذته الخاصة التي لا تشبع . ومن هنا يدخل في روعه انه دون غيره خلقياً ، لينتهي به الامر الى النرفزة في حال اجتماعه بالآخرين . وطبيعي ان الدواء الذي يوصف لمن يشكو من هذا النوع من النرفزة ان يتقن امثلة ليست بالهينة ، هي الضبط الصحيح للطبيعة الجنسية .

وليس نادراً ان تسمع من الشباب الطالع انهم لا يحسبون بالنرفزة الا في حضرة الفتيات . ان النرفزة هنا قد تكون راجعة الى شعور بالنقص يحدثه الانهباك الجنسي غير المحمود ، وقد تكون راجعة ، وهذا كثير شائع ، الى ان الشباب يسمح لعقله الباطن ، وهو في حضرة الفتيات ، بان يقع في حبال العلاقات الجنسية الممكنة مع الجنس الآخر .

والحق ان تركيز الاهتمام تركيزاً لا واعياً في افراد الجنس الآخر كاشياء جعلت لمجرد اللذة الجنسية ، هو الذي يبعث على

ذلك الشعور غير الطبيعي بالنرفزة . ولكي يعالج هذا النوع من النرفزة يتوجب على الشاب الطالع ان يقلع عن النظر الى البنات كبضاعة جنسية ، وان يتعلم ان يعتبرهن كائنات بشرية ، ويعاملهن على هذا الاساس .

وعندها يرتفع الشوق الجنسي الى مستواه الصحيح لان عدداً من بواعث الشوق غير الجنسية ، في الجنس الآخر ، تتخذ في هذه الحال سبيلاً الى الطليعة فتشغل الشاب عن الافراط في التركيز في الناحية الجنسية .

واذا كان شعور الحجل فيما يتعلق بأمور الجنس غير كثير الشوع في هذا العصر ، فالفضل في ذلك الى الكتب الطبية التي تقدم للقراء افضل التثقيف العلمي ، في هذا المجال ، ولكننا لا نزال الى الآن نقرأ عن ضحايا التزمّت الفكتوري الذي لم يتحرروا بعد من الفكرة السيئة القائلة بأن العلاقة الجنسية هي بالضرورة عمل آثم ، غير نظيف .

وانما تكون معالجة هذا النوع من الحجل وما يلزم عنه من شعور بالنرفزة ، عن طريق يقوم من الاتجاه العقلي ، بعيداً عن تلك الفكرة القدرّة عن الحب والجنس ، بسبيل نظرة الى الحب والجنس تكون اصح واسمى .

ان اولئك الذين اتفق ان اخفقوا في الحب قد يصبحون عصبيين عندما يحاولون ان يقوموا بمغامرة جديدة في ميدان الغرام . وهو امر طبيعي ، لما يخشاه المغامر من اخفاق جديد . ولكننا اذا تقدمنا في مغامرتنا الجديدة بقلب شجاع ، وروح قوية ، استطعنا ان ندرك

حصون الخوف والنرفزة المصنوعة من الورق المقوى (الكرتون) .
والنرفزة الناشئة عن شؤون الغرام وشبهونه بعامّة شائعة في
الشباب من الجنسين بسبب ما تخضع له الغريزة الجنسية من كبّات
إبّان حِقبة التجربة تلك التي تمتد ما بين سن البلوغ ، والسن التي
يصبح فيها الفرد قادراً على الزواج ، بعد سنوات متعددة . كذلك
تعمل الخطبة المتطاولة على خلق جو من النرفزة والاجهاد العصبي .
ذلك بأنّ الغريزة الجنسية كثيراً ما تستثار في عهد الخطبة ، ولكن
دون ان تنتهي الى غايتها من الاشباع الطبيعي الكامل .
وهذا الكلام يقودنا حتما الى الاشارة الى الحياة الزوجية التي
تترك فيها الزوجة في حال من التهيّج لم تطفأ جذوته . وقد
يكون ذلك راجعاً الى ضعف فسيولوجي في الزوج ، او الى مجرد
أن الزوج لا يعتبر بجانب شريكته كثيراً . ومثل هذه الزوجة خليقة
بأن تصبح في يوم من الايام عصبية ، لا يهدأ هياجها ، ولا تنقطع
شكواها .

وقد يصح الارامل من الرجال والنساء فريسة لعصاب الحصر
النفسي . وقد يعانون اعراض النرفزة بعد ثكلهم ، مدة تختلف
طولا وقصراً بحسب شخصياتهم وطريقة مواجبتهم لحالة الحرمان
الجنسي المفروضة عليهم .

وينذهب العلامة فرويد الى انه حيث تكون الحياة الجنسية سوية
فلا نرفزة ولا عصبية . ولعل في هذا الكلام مبالغة . ولكن له على
كل حال حظاً من الحقيقة كبيراً .

تدبر خيالاتك الجنسية اذن ، واسع في ان تشبع هذه القوة

الانفعالية فيك بطرق مقبولة اجتماعياً . انك ان فعلت تجنبت كثيراً من النرفزة الاجتماعية الناشئة عادة عن شعور المرء بالاثم .

ان في مقدور المراهق العصبي العزب ان يخفف من نرفزته الى ابعد الحدود — أن يأخذ نفسه بمثل هذه الطرائق الناجعة لضبط الغريزة الجنسية :

تجنب الكحول ، ولا تكثر من اللحوم والبيض . من الافضل ان تنام على جانبك الايمن او الايسر ، لا على ظهرك . ان النوم على الظهر يساعد على نشوء الاضطراب الجنسي ويدعو الى كثرة الاحلام الجنسية المثيرة .

عش حياة جسدية فعالة ، ذلك بان عهد المراهقة ليحفل بقدر من الطاقة الجنسية ، يزيد على الحاجة ويعدوها . فطبيعي ان يتخذ هذا الفيض سبيله في اتجاه حياة جنسية سقيمة ، الا اذا وجه نحو اشواق خارجية سوية سليمة .

تجنب كل ما يلهب الجانب الوجداني من الخيال ، من مثل الافلام الغرامية ، والروايات الرخيصة ، والمجلات الخلاعية التي تحمل اليك الواناً من الصور الداعرة . ان الحياة العصرية لتقدم لك اليوم الف مصدر ومصدر للبهجة والاستمتاع البعيدين كل البعد عن المجال الغرامي الرخيص .

تخير لنفسك هواية كالرسم - الكاريكاتوري ، والتصوير الزيتي ، والموسيقى ، وجمع الطوابع ، فامثال هذه الهوايات خليفة بان تمتص جانباً ذا خطر من احساسك العاطفية الملحة .

أما اولئك الذين يعني الدين بالنسبة اليهم شيئاً اكثر من الاختلاف

التقليدي الرسمي الى بيوت العبادة ، على تعددها ، فقد يكون في الصلاة ، والتأمل الروحي ، والموسيقى الدينية ، وغيرها مما يحمل الى نفوسهم اطيب السوى .

اذا فكر المراهق بدوافعه الغرامية على ضوء انها قوة ابداعية ، يمكن ان 'تستغل' فيما لا غناء فيه ، وفي مجال الفائدة التي لا 'تحد' ، فانه لا شك يسعى جهده ليقف هذه الهبة المبدعة على اغراض الخدمة الاجتماعية العامة ، بدلا من تبذيرها ابتغاء الاستمتاع باللذة الحسية المحضة .

وعند ما يتأتى المرء للفرصة الجنسية من هذه الطزيتق ، يأخذ شعور رائع بالارتياح العميق ، لما قد تم له من السيادة على نفسه الانفعالية ، الحيوانية .

اما الترفزة عند المتزوجين فتحتاج الى نظر خاص : وكثيراً ما تكون المشكلة هنا ناشئة عن الافراط في الاتصال الجنسي الذي ينتهي بالجهاز العصبي الى الضعف . فاذا لم يكن ذلك فقد ترجع الترفزة الى الطرف النقيض - اعني الى ان المصاب يشكو جوعاً في الحياة الزوجية .

ولعل من اسوأ حالات الترفزة التي نعرفها تلك التي يحاول فيها الزوجان ، لسبب ما ، ان يصطنعا زهداً صارم في الاتصال الجنسي . ان كلا منهما هو ابدأ على مقربة من الآخر ، في النهار وفي الليل ، وفي هذا ما يثير قوى الغرام اللاشعورية في مكانها ، ومع ذلك فالزوجان لا يساعدان هذه القوى على ان تتخذ سبيلها الى التعبير الكامل عن نفسها : فهل يكون عجيباً ان ينتهي مثل هذا الرجل ،

ومثل هذه المرأة الى اوج الهياج والنفرة والخوف ؟
ان غريزتنا الجنسية قد تكون اكثر الغرائز الانسانية توحشاً ،
واصعبها قياداً ، ولكننا نستطيع ، بل يجب ، ان نخضعها لاحكام
العقل الواعي ، فاذا فاتنا هذا ، او حاولناه فاءجزأنا ، غرقنا في
خضم من فوضى الاضطراب الاتفعالي لا تحمد عواقبه .

محصل ما فات

- ١ . ليست العلاقة الجنسية - بالضرورة - عملاً آثماً غير نظيف .
- ٢ . قد ترجع النفرة الى شعور بالنقص يحدثه الانحماك الجنسي غير المحدود .
- ٣ . تدبر حياتك الجنسية . اخضعها لاحكام العقل الواعي . واسع في ان
تشبع هذه القوة الاتفعالية فيك بطرق مقبولة اجتماعياً .

٧ _ الوان من العلاج النفسيولوجي للنفقة



يتجاهل بعض السيكلوجيين فيما يظهر البدن الانساني جملة واحدة ، فيزعمون انه اذا كانت العقل سليما أدى الجهاز العصبي وظيفته بصورة سوية ، طبيعية .

هذه الخطيئة هي التي تفسر رغبة الآلاف من الناس في ان يجرّبوا طرائق « العلاج الذهني » بسبيل التخلص من نفقتهم فلا يفلحون .

ليس الانسان مادة خالصة فحسب ، وليس الانسان روحاً خالصة فحسب ، ولكنه كائن ماديّ - روحيّ ، مركب من حبيّرات صغيرة تجتمع بدورها لتتألف منها سائر الاعضاء (القلب ، الرئتان ، الخ) وهذه الحبيّرات مشحونة « بالحياة » التي تحركها ، وتبعث فيها الروح المسيرة .

فاذا كان الجسم مثقلاً بالنفايات المَرَضية ، والحوامض المهيبة ، فليس من المعقول ان يستشعر جانبا الانسان ، البدن والروح ، بالارتياح فيؤديا ما عليهما احسن الاداء .

لقد خسر نابليون غير معركة واحدة ، بسبب من اوجاع المعدة التي كانت تنتابه في بعض الاحيان ، والحق ان هذه العاهة النفسية استفحل امرها بعد ، فانقلبت الى سرطانات مَعِديّ

قضى على نابليون آخر الامر .

ان المعدة اذا لم "تملا" ملاء سليماً مرتين او ثلاثاً في النهار لم يكن في مقدور الروح ان تواصل عملها في جسم الانسان الى ما لا نهاية له .
فواضح "اذن ان" اي علاج للاعصاب المريضة يجب ان يقوم على الاساس الفسيولوجي قبل كل شيء .

فلننظر الآن في العوامل الفسيولوجية المسؤولة عن كثير من الاحوال العصبية .

لقد مر معنا في فصل سابق ان اول الاسباب الفسيولوجية للنفرة اضطراب الجهاز العصبي بسبب الوراثة . فاذا كان هذا سبباً للنفرة عندك حقاً ، فلا تنفق الساعات في لوم الطبيعة والتجديف عليها . تعلم كيف تضبط نرفزتك الوراثية ، لتفيد منها الى ابعد حدود الارادة .

لا تعز نرفزتك الى غددك ، او الى انك ذو شخصية من النموذج المنطوي على نفسه ، فهذه كلها ليس لها كبير علاقة بكونك عصبياً اكثر مما ينبغي .

انت لا تكون كما تجعلك غددك . الحقيقة على خلاف ذلك : ان غددك تكون كما تجعلها انت ، دون غيرك ١ .

فاذا كانت وجهك يحمر لانك تعتقد ان الاعصاب المحركة لأوعيتك الدموية لا يمكن الاعتماد عليها ، فسأل نفسك : - ما السبب في كونها ليست موضع اعتماد ؟ فقد تكتشف ان مرد ذلك الى

(١) هذه النظرية محل خلاف بين السيكولوجيين . راجع في ذلك الفصل الثاني من كتابنا الثاني « شخصيتك كيف تدبها » - اللجنة -

انك انت لا ثقة لك بنفسك ، فتتردد ، وتشعر بالحيرة في الساعات التي يكون فيها الحزم مطلوباً . ومن هنا يكون الضعف الرئيسي الذي يلف شخصيتك كلها هو السبب في ضعف الاعصاب الحركة للاوعية الدموية عندك .

ان مثلاً بسيطاً يكفي لايضاح هذا كله . فالذي يخاطب الناس من على المنابر انما يتكلم بثقة ، فلا تبدو عليه اشارة ما من امارات الارتباك ، ما دام واثقاً من معلوماته وحججه . ولكنه عندما يبدأ بالكلام على موضوعات لا يعرفها احسن المعرفة ، او عندما يتحداه خطيب آخر اكثر منه معرفة واغزر علماً ، فيعرض لاقواله المضطربة بالنقد ، يستشعر الحرج والاضطراب ، في الحال ، ويبدو خائفاً أو كالحائف .

ومع ذلك فهناك بعض العوامل الفسيولوجية التي تغزو النرفزة وتساعد عليها . وكل ما يحتاج اليه المريض هنا نوع من النظام « رجم » يخضع له الجسم ، فيرأب ما تصدع من الجهاز العصبي . وههنا بعض التوجيهات :

تجنب تناول اي طعام او اي شراب مهيج ، من مثل اللحوم والمأككل الغنية بالمواد النشوية والسكرية لما تولد من الحوامض المسمة . ان الشاي ، والقهوة ، والكحول ، كلها تزيد الجهاز العصبي حوامض ، ثم تحول دون انتقال هذه الحوامض ، عن طريق الكليتين . استغن عن اولئك جميعاً بالاكثار من الماء الزلال ، وشراب الفاكهة الطازجة ، وماء الشعير .

وبدلاً من الخبز والكعك الافرنجي ، والفطائر على اختلافها

تناول الواناً من السلطات الغنية بالحس والجرجير (البقلة) والجزر وما هو بها اشبه .

اما الخضار المغلية ، فلا تقيد اصحاب الاعصاب المحتاجة . جميع الخضار يجب ان تطبخ جيداً بالفرن ، في قدر من فخار ، ذلك بان المعادن الاساسية المنقية للدم والبالية للاعصاب (الحديد ، الصوديوم) البوتاسيوم ، والكالسيوم الخ) تستهلك عندها بدلا من ان تطرح كنفايات لاغناء فيها .

ان وجة مؤلفة من الوان من الفاكهة الطازجة والمجففة لتستطيع ان تغني ، كوجبة صباحية « عن البيض ، وقديد الخنزير ، والشاي . » وليس عليك اذا كنت لا تعرف شيئاً عن قيم الاغذية او تركيبها الا ان تشتري كتاباً معتمداً في الموضوع ، وتدرس هذه الحقائق الاساسية بنفسك . ولا بأس في ان تقصد بين الفينة والفينة الى طبيب فاهم لا يزودك بزجاجة دواء ، بل يهديك الى لون الطعام المناسب لاعصابك .

ويحسن بك ان تنتبه الى ضرورة التنفس العميق والتمارين الرياضية النظامية ، والحمام اليومي ، والحمام الشمسي والهوائي ، والنشاط في الهواء الطلق كلما سئحت الفرصة لذلك .

فاذا كان هنالك ما يبرر اعتقادك بأن تهيج المعى الغليظ ، هو سبب الزفرة فالجاً الى تطهيره بالماء الحار فليس اكثر نفعاً من هذا « الحمام الداخلي » . في مثل هذه الاحوال .

والاسترخاء العضلي جداً مفيد للعصبى ، فاستلق على الارض او على الفراش وحل كل عقدة من عضلاتك . وعندها يدب في جسدك

المضني نشاط جديد ، يخلقه خلقاً جديداً .
ولقد سبقت منا الإشارة الى الاوضاع السيئة في الوقوف والجلوس
ومدى تأثيرها في الجهاز العصبي . وتزيد هنا اننا اليوم نعرف انظمة
رائعة للتربية البدنية خالية من كثير من سيئات الانظمة القديمة . انها
اكثر متعة ، واسرع مفعولا . والحق ان عشرين دقيقة من التمرين
على اساس احدي هذه الطرائق من مثل طريقة مولر Muller او
مرجريت موريس Margaret Morris لتجترح المعائب في اصلاح
آثار الأوضاع السيئة المذكورة في الجهاز العصبي . ذلك بانه عندما
يكون العمود الفقري مستقيماً والمنكببان ضاربين الى الوراء ،
والصدر اكثر اتساعاً ، يزيل الرجل العصبي اكثر خوفاً واكثر
تودده . وبأنه اذا رفعت المعدة او الامعاء المتدلية بالتمرينات
الرياضية الاصلاحية نهض الجهاز الهضمي باعباء ثقل الطعام واطراح
النفائات السامة بفعالية اعظم ، فيكون ذلك كله آخر الامر
لخير الاعصاب .

أما اذا كانت حالة من التسمم في الدم هي التي تجرمك «الطمانينة
العصبية» - اذا جاز التعبير - فاذا ذكر ان ذلك قد يكون راجعاً
الى ان لثتك مصابة بالبايوريا Pyorrhea او الى التهاب اللوزتين .
وقد يكون سر نوفزتك في معدتك السقيمة ، وليس هنا خير
دواء من صيام مطهر للمعدة ، يتلوه أخذها بالوان من الطعام مختارة
بكبير عناية .

وعندما تكون الشكوي ناتجة من فقر الدم فالذي يحتاج
اليه هو نوع من «الريجيم» يساعدك على اعادة بناء ما تقوّض من

دمك ، ويزيد في مقدار الحديد فيه . وليس الشاكي من فقر الدم في حاجة الى حديد فقط ولكنه كذلك احوج ما يكون الى الصوديوم . وانه خير للمصاب ان يؤمن مطلوبة من هذين المعدنين في شكل « عضوي » حي (يعني عن طريق الغذاء الطبيعي) لا في شكل مستحضرات طبية .

ان الاغذية الأخصب بالحديد هي العنب ، والزبيب ، والكمثري (الاجاص) ، والفريز ، والخوخ ، والتين ، والسبانخ ، والشندر ، والحس ، والحمص ، واللوبياء ، والملفوف ، ومع البيض (الجزء الاصفر منه) . اما الاغذية الاغنى بالصوديوم فالجزر ، والسبانخ ، والشندر ، ومع البيض ، والجوز ، واللوز ، والتين ، والزيتون الناضج ، والجن .

وقد يكون من الخير ان ننص هنا على ان الاسباب الرئيسية لفقر الدم الذي يؤدي الى ضعف الاعصاب ذلك الخطأ القائم على محاولة العيش على الاطعمة الفقيرة الى المعادن . والدقيق الابيض ، والسكر الابيض ، والحضار المسلوقة كلها نماذج على ذلك . ان الخبز الابيض والسكر الابيض ليسا فقيرين الى المعادن الرئيسية والى الفيتامينات فقط ، ولكنها تؤديان بصورة خاصة الى زيادة الحامض زيادة مَرَضية فتكون النتيجة ان يهاجم الحامض كريات الدم الحمراء فيبدها . ثم ان الحامض يعوق الدورة الدموية وبذلك يحول بين الاعصاب والحصول على غذائها كاملاً موفوراً .

ان المفتقرين الى الدم والعصبيين من الناس يحتاجون الى الهواء واشعة الشمس ، كما يحتاجون الى الغذاء سواء بسواء . ان عليهم

ان يعيشوا بقدر ما يستطيعون في الهواء الطلق ؛ او في غرف حسنة التهوية . يجب ان تكون نوافذ نومهم مفتوحة كلها في الصيف ؛ والى حد ما في الشتاء . ولا ننسى ان نذكر هذه الطبقة اخيراً بالحمام الشمسي ؛ فليس اكثر فائدة منه لمن كان في مثل حالهم .

ادرس نفسك على ضوء هذه الملاحظات . فاذا كان لك ما يبرر الاعتقاد بأن نرفزتكم تقوم على واحد من هذه الاسباب الفسيولوجية فقد عرفت الطريق الآن الى الخلاص . اما اذا استبصت نرفزتكم على اسباب العلاج التي ذكرنا فقد تستطيع ان تستنتج—وانت آمن الخطأ—ان تلك النرفزة ليست ناشئة عن ضعف جسدي ؛ ولكن عن عوامل سيكولوجية جديدة ، بأن تعرض على اخصائي في الموضوع .

محصل ما فات

- ١ . لا تحمل معدتك . فالمعدة ليست اقل شأنًا من الروح .
- ٢ . تجنب كل ما يهيج الاعصاب من الطعام والمشرب ، وبخاصة الشاي والقهوة والكحول .
- ٣ . نم جيداً ، وتنفس جيداً ، وقف واجلس جيداً .
- ٤ . جدد بناء جسمك المتداعي يدبهاثم من حديد وصوديوم .

٨ - شيء من العلاج السيكولوجي

من امتع الطرائق السيكولوجية التي تحمل الرجاء الى المصابين باعصابهم تلك التي ابدعها البروفسور جون . ب . واطسون مؤسس المدرسة السلوكية في السيكولوجيا ، بامريكا .

لقد اظهر واطسون ان الوليد ليس يعرف الا نوعين من الخوف : الخوف عند سماع صوت عالٍ مفاجيء ، والخوف من ان يترك دون سناد أو حمل . وكل خوف في الحياة عدا هذين ليس الا خوفاً شَرَطِيًّا ، يعني انه خوف مكتسب عقب حادث استطاع أن يُنشئ في لا شعور الانسان تداعياً ذهنياً بين الشيء او الشخص او الحادث المخوف ، وبين حالة الطفل الانفعالية المضطربة .

وقد برهن واطسن على ان الطفل السوي ليس يخشى الحيوانات ذات الفراء كالارانب والكلاب والقطط ، حتى الفيران والجردان والحيتات . ان الطفل قد يخاف هذه كلها فيم بعد ، ولكن من الممكن اقامة الدليل على ان هذا الخوف دخيل عليه غير أصيل . ومن ثم فقد ينمو حاملاً في بُرديه هذا الخوف من الحيوانات ، فيُذعر لمراي الكلب او لمراي الحصان .

والحق ان السلوكيين قد نجحوا في علاج هذه النرفزة الشرطية فيما يتعلق بالحيوانات . واليك مثل الطفل الذي يخاف من الارانب

البيض . انهم يأتون به ويضعونه في غرفة واسعة تقوم في وسطها مائدة طويلة . فاذا حان وقت الطعام قدّموه اليه في طبق ذي غطاء ، واتوا في الوقت نفسه بأرنب ابيض محبوس في قفص ، ذي غطاء ايضاً ، بحيث لا يرى . ثم ان الغطاءين يرفعان بعد في وقت معاً ، ابتغاء ان يجد الطفل شيئاً مبهجاً يستطيع ان يربطه بمنظر الارنب عن طريق التداعي . ويوضع القفص اول الامر على الطرف الابعد من المائدة الطويلة . حتى اذا بكى الطفل او رفض ان يأكل ، أسدل الغطاء على الارنب من جديد ، وابعد عن المائدة . ولكن الطفل لا بد أن يأنس ، شيئاً فشيئاً ، الى وجود الارنب ، وعندها يتسامح في ان يوضع قريباً منه ، بشكل تدريجي . ومع الايام يضح الطفل قادراً على ان يستمتع بطعامه والارنب بجذاته تماماً . وقد يبلغ الأمر ببعض الاطفال أن يسمحوا للارنب بالتربع في احضانهم . ذلك مثل واحد على كيفية التأني للخوف او لآحصر النفسي من زاوية علمية واعادة «اشتراطه» من جديد بحيث يفقد تأثيره الخفيف . وهنا يقول وطسن أنه اذا اكتسب المرء خوفاً عصبياً في شكل فعل منعكس شرطي ، ففي مقدور السلوكي ان يحل شرطيته ليعود فيخضعه لشرطية جديدة .

والحق ان المدرسة السلوكية تقوم اول ما تقوم على مبدأ تعديل طبيعة الاستجابة لمؤثر ما . وقد وضعنا هذا في مثل الطفل والارنب . ذلك بان الطفل — بسبب من التوجيهات الخاطئة التي يقدمها له الاطفال والكبار («الارنب سوف يعضك !») — لا يكاد يرى الا الارنب (المؤثر) حتى تكون استجابته الاولى له خوفاً وذعراً .

ولكننا اذا قدّ منا له المؤثر وهو يستمتع بطعامه ويلتذّ ، وادخلنا في نفسه بالتجربة المتكررة ان الارنب لا يعض احداً استطعنا ان نحصل منه على استجابة مغايرة ، فيتقبّل الارنب كصديق حميم موثوق به .

ونحن نستطيع ان نصطنع ذلك في علاج النرفزة عند الكبار . ولنفرض اننا امام حالة من النرفزة كالتي تصيب بعض الناس حينما يدعون الى القاء كلمة في الجمهور . ان المؤثر (م) هنا هو هاتف في النفس يقول : « ان عليك ان تخطب في الناس » لتكون الاستجابة (أ س) خوفاً ونرفزة .

فالمعادلة اذن هي ان م تقود الى أ س هي الخوف . ومن هنا يبدأ واجب السيكولوجيا ، فيسعى الى احداث تغيير في المعادلة بحيث تقرأ هكذا : م تقود الى أ س افضل ، تتخذ شكل : (١) اهتمام بالغ في نشر معتقدات الانسان الخاصة . (٢) رغبة ملحة في ان يوحى الانسان الى سامعيه . (٣) فرصة مناسبة للتعبير عن النفس . (٤) فرصة يستطيع بها الانسان ان يجوّد مقدرته في المحاضرة واللقاء . (٥) فرصة يُفيد منها الانسان تنمية لحسه الاجتماعي نحو الآخرين .

ومثل آخر على « اعادة شرطية » الخوف العصبي يمكن ان يُقدّم للقراء في حالة النرفزة الشائعة التي تأخذ كثيرين من الناس حين يكون عليهم ان يقابلوا رئيساً في طلب وظيفة أو عمل . وانا

اعرف عدداً غير قليل من العصبيين الذين ينتابهم الخوف لمجرد التفكير في أنهم سيقابلون بعد قليل مدير عمل جديد ، بحيث يذودهم هذا الخوف عن التقدم الى قريب من مركز العمل ...

هؤلاء يحاولون انقاذ كبرياتهم الذاتية بأن يقولوا في انفسهم انهم يحسّون « انهم في حالة عصبية » ولكنهم لا يحاولون ابداً ان يسألوا انفسهم لم تأخذهم العصبية عند طلب الوظيفة ، التي تعني العيش كله بالنسبة الى بعضهم أو تعني تحسّناً في الحالة المادية بالنسبة الى الآخرين .

ان الاحوال لتختلف اختلافاً كبيراً . ولكن السبب الحقيقي لمثل هذه البرفزة يكون عادةً واحداً مما يلي :

(١) ان طالب العمل يخشى ان يُردّ ، وهو يحسّ ان في ذلك امتهاناً لكرامته لا يمكن ان يُحتمل . (٢) انه يخشى أن تخضع قدرته لامتحان . (٣) قد يحس في ذاته الداخلية انه لن يكون سعيداً في تلك الوظيفة بعينها . (٤) انه يخشى (وهذا في حالة طلب الترقية) المسؤوليات الجديدة ويتمنى لو يفر من وجهها .

ولكن انى لمثل هذا الرجل ان يستعد للمقابلة المخوفة ، على افتراض انه راغب في المحادثة ؟

اول واجبة هو ان يحلّ شرطية خوفه . يعني أن يكشف عن جذره الأبعد ، ليجد انه جذرٌ سخيّف يرجع الى بعض عادات طفلية من مثل التهرب من الامتحان ، وتجنب المسؤوليات ، وتحامي الواجبات الجديدة غير المألوفة عنده ، وخوف الاجتماع الى

اي انسان ذي سلطة (الاب مثلاً) او خوف الاجتماع الى الغريب .
وهذا تبدأ « اعادة الاشتراط » من زاوية جديدة . وهي تقتضيه
ان يفكر ويبتلي التفكير في المكافأة التي سيقع عليها اذا حظى
بالوظيفة او الترقية : مال أكثر ، واوقات فراغ أكثر ، وارتفاع
في المستوى الاجتماعي ، ونحو في الخبرة في الحقل المهني الخاص به .
كما تقتضيه ان يتمثل هذا كله في ذهنه وفي خياله اقوى ما يكون
التمثل وهو على ابواب المقابلة .

وبدلاً من ان يعدد في نفسه المرات التي فشل فيها قديماً ، يتحتم
عليه ان يركز تفكيره في كل من كفاءاته الطيبة التي يرجو عن
طريقها ان « يبيع » خدماته من رئيسه المأمول .

ولسنا في حاجة الى النص على ان هذه العملية لا يمكن ان
تتحقق دفعة واحدة . انها عملية تدريجية لا تتم للعصبي ، ولا يقطف
ثمراتها ، الا اذا اخذ نفسه بها ، أخذ العادة ، فكان ايجابياً في كل
شيء ، في صغير امور الحياة ، وفي كبيرها سواء بسواء .

محصل ما فات

- ١ . أكثر مخاوفنا شرطية مكتسبة .
- ٢ . اول ما يفعله السيكولوجي في مثل هذه الحال ان يحل « شرطية »
الخوف العصبي ، يعني عقده ، ليعيد « اشتراطه » من زاوية جديدة .

أبرشيات عجيبة!

لها في النفوس فعل السحر
تقدمها الى القراء رار العالم للمربين
يسيل جيل عربي صالح

اشترك في سلسلة السيكولوجية
احتر نفسك وترجع الى الأبدان

سلسلة الثقافة الجنسية

صدر منها :

- (١) ما يجب ان لا يجهله كل شاب
- (٢) ما يجب ان لا تجهله كل فتاة
- (٣) ما يجب ان لا تجهله كل زوجة

الكتاب التالي :

- (٤) ما يجب ان لا يجهله كل زوج
- يصدر في منتصف كانون الثاني

السلسلة السيكولوجية

ظهر منها هذا الشهر :

- (١) الطبعة الرابعة من « علم النفس يدلك على الطريق »
- (٥) الطبعة الثانية من « عدوك الاول : الخوف »
- (٦) الطبعة الثانية من « ذلك الشعور بالنقص ! »
- (١١) مفتاح الشخصيات

•
ثن النسخة من السلسلة السيكولوجية ١٠٠ قرش او فلس
ثن النسخة من سلسلة الثقافة الجنسية ١٥٠ قرشاً
او ١٧٠ فلساً او ملها

الاشتراك السنوي في السلسلة السيكولوجية ١٠ ليرات لبنانية
في الداخل ، وجنيه مصري ونصف في الخارج

Bibliotheca Alexandrina



0437272

Col.
stx.
.89

فان بيروت

توزيع شركة فرج الله وحتي